

Koronawirus - Jak radzić sobie ze stresem?

Coraz więcej trafia do nas informacji o zakażeniach koronawirusem. Ludzie w różnoraki sposób reagują na te wiadomości. Na nasze samopoczucie wpływa również wprowadzenie stanu epidemicznego w Polsce, który skutkuje wieloma ograniczeniami.

W obecnej sytuacji - rekomenduję porady psychologa:

<https://stronazdrowia.pl/koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-psycholog-tlumaczy/ar/c14-14858199>

Pedagog

2020.03.19